



Tételes étlap 2019.01.21. - 2019.01.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.01.21. hétfő	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Töltött gabonapehely	441,00	105,50	3,30	0,60	0,00	21,60	0,00	0,00	1,(5),(7),(8)	
		E	Karalábéleves	228,38	54,64	2,44	1,04	0,13	8,73	0,00	0,17	1,3	
			Sajtos tészta tejföllel	1 769,30	423,28	21,23	13,06	4,33	54,18	0,00	0,07	1,3,7	
			Gyümölcs	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Zsemle teljes kiőrlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1	
			Soproni felvágott	200,84	48,05	6,36	6,30	0,86	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)	
	Összesen:	3 254,37	778,56	42,87		6,25	109,38	4,60	0,58				
2019.01.22. kedd	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		E	Csontleves húsgaluskával	574,29	137,39	9,85	4,09	0,85	15,21	0,02	0,60	1,3,7,(6)	
			Paraj főzelék	615,15	147,16	7,16	5,37	1,07	17,48	0,05	0,33	1,7,(6)	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Főtt burgonya	823,09	196,91	5,25	0,42	0,05	42,00	0,00	0,02		
			Müzli szelet	487,76	116,69	1,56	3,52	2,12	18,87	9,46	0,00	1,6,(5),(7),(8),(11)	
		U	Hamé tonhal pástétom	268,80	64,31	1,24	6,54	0,00	0,34	0,00	0,00	4	
			Magos zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,11	
			Uborka karika	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	4 009,20	959,14	39,16		5,60	130,05	9,53	2,35		
2019.01.23. szerda	(00001) Iskola	T	Tej	186,01	44,50	6,80	1,50	0,90	4,60	4,60	0,10	7	
			Húskrém	91,88	21,98	1,05	1,73	0,00	0,00	0,00	0,19	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	44,14	10,56	0,40	0,04	0,00	2,14	0,00	0,07	1,(6),(7)	
			Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		





2019.01.23. szerda	(00001) Iskola	E	Rántott leves	152,47	36,48	0,63	2,40	0,27	3,08	0,01	0,10	1	
			Sertéspörkölt	956,86	228,91	22,06	12,90	3,42	5,89	0,04	0,24		
			Galuska	1 521,70	364,04	12,54	6,45	0,63	61,38	0,00	0,00	1,3	
			Pírtott zsemlekočka	57,10	13,66	0,47	0,04	0,00	2,85	0,00	0,08	1	
			Vegyes vágott savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)	
		U	Ízes bukta	1 296,34	310,13	9,08	6,67	1,42	52,91	6,99	0,05	1,3,7	
	Összesen:	4 398,52	1 052,28	53,94		6,65	136,98	11,64	1,36				
2019.01.24. csütörtök	(00001) Iskola	T	Gyümölcsle	414,00	99,04	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00		
			Párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	(1),(6),(7),(10)	
			Többszemélyes kenyér	25,83	6,18	0,24	0,04	0,00	1,20	0,00	0,00	1,(6),(11)	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,18	7	
		E	Becsinált leves galuskával	661,86	158,34	13,58	5,54	1,43	13,19	0,00	0,21	1,3	
			Serpenyős burgonya kolbással	1 610,74	385,34	13,93	14,47	4,50	48,48	0,00	1,59	6,(10)	
			Félbarna kenyér	269,74	64,53	1,97	0,18	0,00	13,68	0,00	0,00	1,(6)	
		U	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
			Zsemle teljes kiörlésű	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1	
			Körözött	293,18	70,14	3,07	5,88	2,91	1,14	0,00	0,73	7	
	Összesen:	4 098,48	980,48	39,66		10,93	114,46	0,00	4,85				
2019.01.25. péntek	(00001) Iskola	T	Kakaó	230,16	55,06	4,00	0,40	0,27	8,80	0,00	0,45	6,7,15	
			Sajtos pogácsa	1 038,84	248,53	7,97	8,29	2,41	35,38	1,00	0,03	3,7	
		E	BrokkolikréMLEVES	260,21	62,25	3,12	2,68	0,78	6,31	0,01	0,09	1,7	
			Rántott sertésszelet	1 219,86	291,83	22,15	10,66	2,96	26,47	0,00	0,70	1,3,7,(6)	
			Párolt rizs	1 477,25	353,41	6,42	8,60	1,00	62,17	0,00	0,01		
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7	
			Káposzta saláta	275,07	65,81	1,79	0,21	0,03	13,83	6,99	0,04		
		U	Kockasajt	168,60	40,33	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,00	7	
			Kifli teljes kiörlésű 44g	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,(6),(7)	
			Összesen:	5 206,45	1 245,56	51,71		9,38	176,15	8,00	1,81		





Az étlapváltozás jogát fenntarjuk ! Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !
Diétás étkezés : Soproni Gyógyközpont
Nagy Barnabásné Élelmezésvezet

